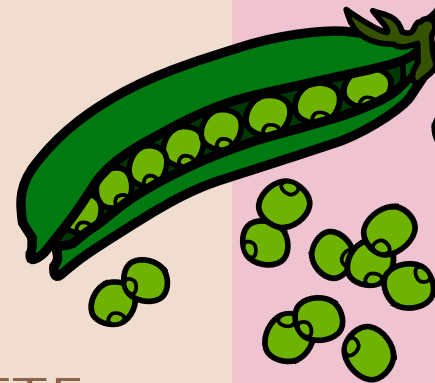
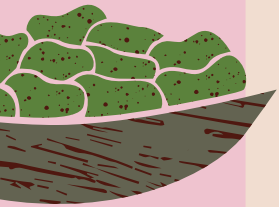
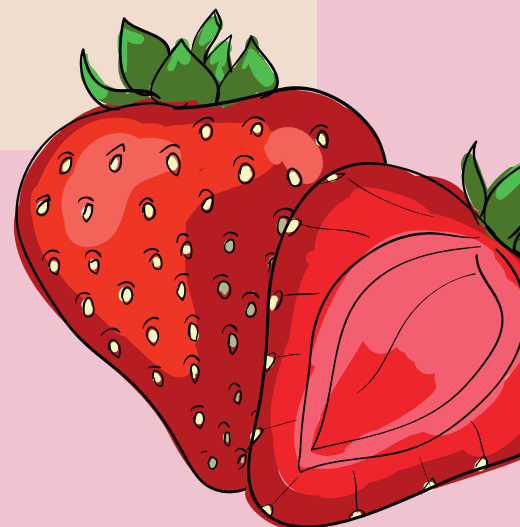




Primavera nel piatto



TIPS NUTRIZIONALI, RICETTE
E CONSIGLI SUGLI ALIMENTI
CHE CARATTERIZZANO LA
PRIMAVERA



Introduzione

Ciao,

Grazie per il tuo interesse verso questa piccola guida. Spero che possa esserti utile per conoscere meglio alcuni alimenti stagionali e sfruttarne il più possibile le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche.

All'interno troverai:

- **FRUTTA, VERDURA e di stagione**
- **AGRETTI:** la barba di frate di marzo
- **ASPARAGI:** la verdura dall'odore strano
- **FRAGOLE:** il frutto irresistibile
- **NESPOLE:** dalla Cina o dall' Europa?
- **PISELLI e FAVE:** legumi o verdure?

Spero sia di tuo gradimento!

Anita

Stagionalità di primavera

FRUTTA



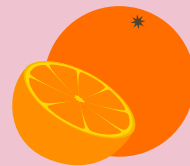
FRAGOLE



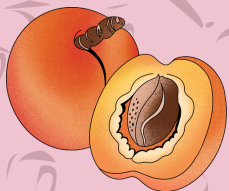
LIMONI



MELA



ARANCIA



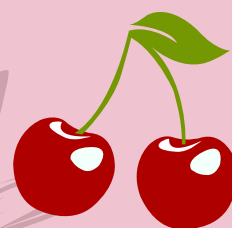
NESPOLE



PERE



KIWI



CILIEGIE

VERDURA



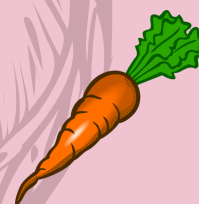
CARCIOFO



ASPARAGI



LATTUGA



CAROTA



FAGIOLINI



BIETOLE E
AGRETTI



FINOCCHIO



AGLIO





AGRETTI

COSA SONO

Gli **agretti** sono una pianta erbacea composta da cespi con foglioline sottili e allungate.

Fanno parte della famiglia di **biete e spinaci** e il termine "agretti" deriva proprio dal **sapore gradevolmente acidulo**.

Si trovano sui banchi di frutta e verdura in **primavera e** somigliano all'erba cipollina ma non sono un'erba aromatica.

Una volta puliti durano 2-3 giorni in frigo e in cottura riducono notevolmente il loro volume.

TIPS NUTRIZIONALI

Dal punto di vista nutrizionale hanno le caratteristiche della **verdura**.

Sono ricchissimi di **acqua e di fibre**, hanno una buona azione depurativa e apportano **vitamine A, C e del gruppo B**.

Come tutti i vegetali, hanno poche calorie: appena 17 per 100 grammi .

L'ideale è **cuocerli in padella** per non perdere i principi nutritivi di cui sono fonte.

COME LI PREPARO

- In **padella con aglio e peperoncino**
- Come **sugo per la pasta**
- Per fare **torte verdi o frittate**
- Per fare **farifrittate**



PASTA AGLI AGRETTI



- Mezze maniche
- Peperoncino fresco
- 1 spicchio di aglio
- 1 mazzo di agretti
- Pomodorini
- Sale e pepe
- Scorza di limone

Fate saltare i pomodorini in padella con uno spicchio d'aglio e rosmarino.

Aggiungete poi degli agretti precedentemente saltati in padella e tagliati e del peperoncino fresco.

Fate poi cuocere la pasta e scolatela all'interno conservando un pochino di acqua di cottura per amalgamare bene.

Prima di servire aggiungete pepe e scorza di limone!

ASPARAGI

COSA SONO

Gli **asparagi** sono una verdura tipicamente primaverile. Ne esistono diverse varietà sia selvatiche che coltivate. Tra quelle coltivate troviamo:

- Gli **asparagi bianchi** sono solitamente il risultato della coltura forzata ottenuta attraverso la **concimazione del terreno fatta con residui di lavorati del cotone**. Hanno un sapore più delicato.
- **Gli asparagi verdi** devono il loro colore al processo di fotosintesi **clorofilliana**, resa possibile dalla prolungata esposizione al sole in campi o colture di monte

Gli asparagi hanno un'elevata concentrazione di **asparagina**, l'aminoacido a cui si devono le proprietà diuretiche di questo alimento.

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale hanno le caratteristiche della verdura: **poco calorica**, molto ricca di **acqua**, fonte di **fibre** e di **micronutrienti** tra cui in particolare **l'acido folico (vitamina B9)**.

Uno degli aspetti più interessanti degli asparagi, dal punto di vista scientifico è il fatto che possono **modificare l'odore dell'urina**.

Il nostro corpo, infatti, può metabolizzare l'acido asparagusico, contenuto negli asparagi, in composti derivati contenenti **zolfo**, i quali danno l'odore all'urina.

COME LI PREPARO

- In padella con le **uova**
- In **creme** per condire la pasta/riso
- **Bolliti** in insalata
- Con piselli e zucchini come **sugo per la pasta**
- In vellutata
- Al **forno** avvolti nello **speck**





RISOTTO CON CREMA DI ASPARAGI

Dose per 4 persone

- 320 g riso
- 1 patata piccola
- 1 mazzo di asparagi
- brodo vegetale
- 1/2 Cipolla
- Sale e pepe q.b

Preparate il brodo vegetale con le verdure o con il dado.

Tagliate la cipolla, la patata e gli asparagi. Volendo potete tenere le punte da parte per sbollentarle ed usarle come decorazione.

Mettete un filo di olio in una padella e fate cuocere le verdure tagliate sfumando con il brodo finchè non si sfaldano. Aggiungete sale e pepe e frullate il tutto con un po' di brodo ad ottenere una crema.

In una pentola fate tostare il riso, salate, sfumate con vino bianco.

Aggiungete metà della crema di asparagi e fate cuocere aggiungendo il brodo poco alla volta.

Mantecate alla fine con la restante parte di crema di asparagi e servite decorando con qualche scaglia di mandorle.



FRAGOLE

COSA SONO



Le fragole sono dei frutti che hanno **stagionalità fra aprile e giugno.**

Attualmente ne sono note più di **600 varietà**, diverse per dimensioni, consistenza e sapore, coltivate nelle aree temperate di tutto il mondo.

Il nome "fragola" deriva dal sostantivo latino "**fragrans**" cioè **profumato** con il quale i Romani erano soliti indicare questi frutti deliziosi

TIPS NUTRIZIONALI

Nelle fragole sono presenti in grandi quantità **flavonoidi, antiossidanti, calcio, magnesio, e vitamina C,**

Come tutta la frutta, sono inoltre un'ottima fonte di **fibre.**

L'apporto calorico per 100 g di fragole è di 30 calorie con 5 g di zuccheri e composta **al 90% di acqua,**

Per questo motivo la **porzione consigliata è di 200 g circa.**

*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019, Crea

NESPOLE

COSA SONO

Le **nespole** sono un frutto di stagione di fine **primavera**, fra maggio e giugno. Meno note delle albicocche, hanno colore e forma simile, ma sono più **aspre**.

Esistono **due differenti varietà** di questi frutti appartenenti alla famiglia delle Rosaceae:

- il **nespolo europeo**, che si raccoglie a ottobre e viene lasciato maturare su letti di paglia,
- il **nespolo giapponese**, quello primaverile ed estivo, più comune in commercio.

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale le nespole sono un **frutto, fonte dunque di fibra, zuccheri, vitamine e sali minerali**.

Sono specialmente ricche di **carotenoidi e vitamina A**, ma anche **vitamine del gruppo B e vitamina C**



*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019, Crea

FAVE E PISELLI

FAVE

Le fave sono un **legume** particolarmente utilizzato nella **cucina europea**.

La sua produzione è tra le più **sostenibili** oggi conosciute, in virtù delle sue scarsissime necessità in termini di terreno, del ridotto fabbisogno idrico e della resistenza a parassitiche malattie.

Esistono anche nella variante **secca**, ma sono maggiormente utilizzate quelle fresche nel periodo primaverile.

Oltre a toglierle dal baccello, **se si sbucciano due volte** sono **molto più tenere e dal sapore delicato**

PISELLI

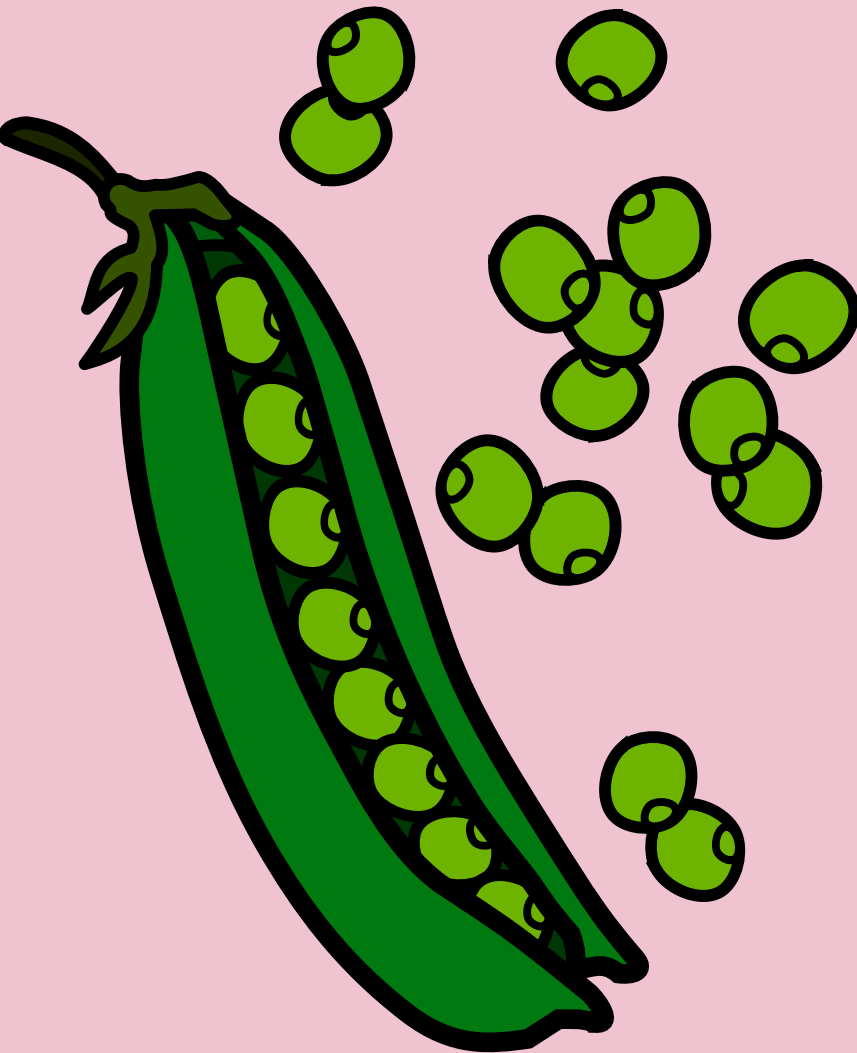
I piselli sono **legumi** protagonisti della primavera che, con le dovute tecniche di conservazione possono **tenervi compagnia per tutto l'anno** e frequentemente li troviamo **surgelati, in scatola o secchi**.

Comprandoli freschi si deve considerare che la **resa è del 50%**

Anche i **baccelli** dei piselli possono tornare utili, ad esempio in una **zuppa** o per fare un **pesto**

COME LI PREPARO

- **Hummus** spalmati sul pane
- **Crema** per condire la pasta/riso
- **Bolliti** in insalate
- Cotti in **cous cous o insalate di riso**
- In **zuppe e vellutate**





SALSA DI FAVE E BASILICO

- 250g fave cotte
- 1 cucchiaio di olio
- sale
- pepe
- basilico un bel mazzo
- 1 manciata di mandorle/pinoci (facoltativa)

Frullate tutto insieme in un mixer eventualmente aggiustando la consistenza con acqua o latte vegetale.

COME PUÒ ESSERE UTILIZZATA?

- Spalmata su pane/friselle
- *In piadine come farcitura
- Diluita e usata per condire la pasta (magari con una grattata di scorza di limone)
- Usata nei risotti per mantecare e dare cremosità
- Aggiunta nelle minestre/passati per dare un tocco in più





Contenuti e ricette: Dott.ssa Anita Giuso, Dietista

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta delle autrici o previa citazione della fonte è vietata.



Contenuti e ricette: Dott.ssa Anita Giuso

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta dell'autrice o previa citazione della fonte è vietata.